

# 休日は親子で YES 運動!

子育て真っ最中のお父さん、お母さん、大変お疲れ様です。

運動は大切!とわかっていても、忙しくてなかなか時間がとれない・・・

運動は苦手で何をしたらいいかわからない・・・

そんな方に **必見** です!

お子さんと楽しく遊ぶことで、お父さんやお母さんも効果的な運動になる方法を  
運動のプロである運動指導士さんから教わってみませんか?

ぜひ、ご家族みなさんでお越しください!

開催決定!

青葉区家庭健康課・中山市民センター 共催事業

おすすめ!

日 時：平成30年11月18日(日) 10:30~12:00

場 所：中山市民センター 1階多目的ホール (青葉区中山3-13-1)

講 師：(株)マルシンク 櫻井 佳子 氏 (運動指導士)

内 容：親子で楽しめる運動

対 象：以下の①、②どちらかに該当する方

①青葉区にお住まいの3歳児～未就学児の親子

②青葉区の幼稚園や保育所に通う3歳児～未就学児の親子

申込方法：10月23日(火)10時半～ 電話もしくは窓口にて受付(先着20組)

申 込 先：中山市民センター (TEL279-9216)

持 ち 物：フェイスタオル、飲み物、

運動しやすい上靴、お子様の着替え等

このチラシをご覧の方は  
一般申込み受付前に  
先行受付開始します!!

お得

\*当日は動きやすい服装でお越しください

やってみよう!

## Let's Enjoy<sup>®</sup> YES 運動!<sup>®</sup>

### 【お問合せ】

青葉区家庭健康課健康増進係 (TEL 022-225-7211 内線6786)

中山市民センター (TEL279-9216)

このままで良い訳がない！

宮城県小学1年男子肥満率

全国ワースト2位



宮城県小学1年女児肥満率

全国ワースト2位



宮城県成人のメタボ該当率

全国ワースト3位

Let's Try!

その1

食事は、バランスよく摂りましょう

(主食・主菜・副菜を揃えるとバランス良いですよ)

その2

食事は、1日3食きちんと摂りましょう

(お父さん！お母さん！ご自身の朝食は摂っていますか？)

その3

味付けは、薄めを心がけましょう

(1日の食塩摂取目標量は成人男性8g未満 成人女性7g未満です。

いかがですか？)

その4

ファーストベジタブルがおすすめです

(1日の野菜摂取量は350gが目標です。

野菜から食べることで糖の吸収が穏やかになります)

その5

積極的に運動を生活の中に取り入れましょう

(階段の利用！一駅歩く！子どもと体を動かして遊ぶ！等々

出来ることから始めましょう！)